

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Hakikat Pembelajaran**

##### **1. Pembelajaran**

Pembelajaran sebagai proses belajar yang dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreativitas berpikir yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir siswa. Pembelajaran juga berguna untuk mengkonstruksikan pengetahuan baru sebagai upaya meningkatkan penguasaan yang baik terhadap materi pembelajaran, (Syaiful Sagala, 2010: 12).

Menurut Catharina Tri Anni, dkk (2004: 3), belajar mengacu pada perubahan perilaku yang terjadi sebagai akibat dari interaksi antara individu dengan lingkungannya, apa yang dipelajari oleh seseorang dapat diuraikan dan disimpulkan dari pola-pola perubahan perilakunya, belajar mengandung tiga unsur utama, yaitu: 1) belajar berkaitan dengan perubahan perilaku; 2) perubahan perilaku itu terjadi karena di dahului oleh proses pengalaman; dan 3) perubahan perilaku karena belajar bersifat relatif permanen.

Menurut Sri Rumini (1993: 60), belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang relatif menetap, baik yang dapat diamati maupun tidak dapat diamati secara langsung, yang terjadi sebagai suatu hasil latihan atau pengalaman dalam interaksinya dengan lingkungan.

Menurut Gagne dalam Catharina Tri Anni, dkk (2004: 3), belajar merupakan sebuah sistem yang didalamnya terdapat berbagai unsur yang saling kait-mengait sehingga menghasilkan perubahan. Beberapa unsur yang dimaksud adalah sebagai tersebut :

- a. Pembelajar, dapat berupa peserta didik, pembelajar, warga belajar, dan peserta pelatihan.
- b. Rangsangan (stimulus), peristiwa yang merangsang penginderaan pembelajar disebut situasi stimulus.
- c. Memori, memori pembelajar berisi berbagai kemampuan yang berupa pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dihasilkan dari aktivitas belajar sebelumnya.
- d. Respon, adalah tindakan yang dihasilkan dari aktualisasi memori.

Menurut Sri Rumini (1993: 61), ciri-ciri belajar adalah sebagai berikut :

- a. Dalam belajar ada perubahan tingkah laku.
- b. Perubahan tingkah laku yang terjadi meliputi tingkah laku kognitif, afektif, psikomotor dan campuran.
- c. Perubahan tingkah laku terjadi melalui pengalaman atau latihan.
- d. Perubahan tingkah laku yang terjadi relatif menetap.
- e. Belajar merupakan suatu proses usaha, yang artinya belajar berlangsung dalam kurun waktu cukup lama.
- f. Belajar terjadi karena ada interaksi dengan lingkungan.

Pembelajaran berasal dari kata dasar “ belajar “, dalam dunia pendidikan pembelajaran merupakan proses belajar dan mengajar, yaitu proses interaksi antara guru, siswa, dan lingkungan tempat berlangsungnya pembelajaran. Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didiknya dan terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya, (Sukintaka, 2001: 24).

Menurut Corey yang dikutip oleh Syaiful Sagala (2010: 23), bahwa pembelajaran adalah suatu proses dimana lingkungan secara sengaja di kelola untuk menggunakannya turut dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi khusus atau menghasilkan respon terhadap situasi tertentu, pembelajaran merupakan subset khusus dari pendidik. Sedangkan menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006: 16), pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada sumber belajar.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses perubahan yang dilakukan secara sengaja untuk merubah tingkah laku seseorang agar dapat merespon suatu kondisi atau lingkungan tertentu.

## **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar dan Hasil Belajar**

Keberhasilan belajar seseorang di pengaruhi oleh beberapa komponen yang masing-masing saling mempengaruhi, selain ditentukan oleh subyek belajar juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti metode, sarana-prasarana, Guru, siswa, kurikulum, dan lain-lain. Menurut Wasty

yang dikutip oleh Fitria Ade (2005: 18), bahwa faktor yang mempengaruhi hasil belajar dapat digolongkan menjadi tiga macam:

- a. Faktor stimulasi, meliputi panjangnya bahan pelajaran, kesulitan bahan pelajaran, dan berat ringannya tugas serta susunan lingkungan eksternal.
- b. Faktor metode belajar, meliputi kegiatan berlatih atau praktek, belajar dengan keseluruhan atau belajar dengan sebagian, dan bimbingan dalam belajar.
- c. Faktor individual, meliputi kematangan, faktor usia, jenis kelamin, kapasitas mental, kondisi kesehatan jasmani, rohani, dan motifasi.

Menurut Sugiharto, dkk (2007: 76), bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

- a. Faktor internal
  - 1) Faktor Jasmaniah, meliputi kesehatan dan cacat tubuh.
  - 2) Faktor Psikologis, meliputi intelegensi, perhatian, minat, bakat, motifasi, kematangan, dan kelelahan.
- b. Faktor Eksternal
  - 1) Faktor Keluarga, meliputi cara orangtua mendidik, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orangtua, dan latar belakang kebudayaannya.
  - 2) Faktor Sekolah, meliputi metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi antar siswa, disiplin sekolah, pelajaran dan waktu sekolah, keadaan gedung, dan metode belajar.

- 3) Faktor Masyarakat, meliputi kegiatan siswa dalam masyarakat, teman bergaul, bentuk kehidupan dalam masyarakat, dan media massa.

### **3. Pembelajaran Gerak**

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani belajar dan bergerak merupakan bagian dari kajian proses pembelajaran yang berkaitan erat dengan proses belajar motorik dan proses mengajar keterampilan motorik. Menurut Endang R (2007: 2), belajar gerak merupakan rangkaian proses yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil. Belajar gerak mempunyai beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut :

#### **a. Tahapan verbal kognitif**

Pada tahap ini guru atau pelatih memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada peserta didik. Instruksi, demonstrasi, *flim clip*, dan informasi verbal lainnya secara khusus memberikan manfaat dalam tahapan ini.

#### **b. Tahapan motorik**

Pada tahap ini fokusnya adalah pembentukan organisasi atau koordinasi gerak yang lebih efektif dalam menghasilkan suatu gerak.

c. Tahapan otomatisasi

Pada tahap ini setiap gerakan yang dilakukan lebih efisien dan efektif, bahkan untuk suatu keterampilan olahraga tertentu gerakan dapat dilakukan dengan rileks dan mantap.

## **B. Hakikat Lari Cepat**

### **1. Pembelajaran Lari Cepat**

Lari merupakan bagian dari olahraga atletik yang dikatakan sebagai cabang olahraga paling tua usianya dan disebut juga *Mother of Sports*. Menurut Muhammad Djumidar (2004: 3), bahwa lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu tertentu atau saat berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki menyentuh tanah.

Menurut Khomsin (2005: 3), jika dilihat dari jarak tempuhnya lari dibagi menjadi tiga yaitu lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah (*middle distance*), dan lari jarak jauh (*long distance*). Lari jarak pendek adalah semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, dari lari 50 m, 100 m, 200 m, sampai dengan jarak 400 m, Secara teknis adalah sama meskipun ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan tenaga, karena semakin jauh jarak yang ditempuh makin membutuhkan daya tahan yang besar.

Menurut Eddy Purnomo (2007: 1), nomor-nomor dalam atletik yang sering dilombakan meliputi: a) nomor jalan dan lari; b) nomor

lompat; dan c) nomor lempar. Nomor lari berdasarkan jarak yang ditempuh di bedakan menjadi : a) lari jarak pendek (*sprint*) mulai jarak 60 m sampai dengan 400 m, b) lari jarak menengah (*middle distance*) mulai jarak 800 m sampai jarak 1500 m, dan c) lari jarak jauh (*long distance*) mulai jarak 3000 m sampai dengan jarak 42.195 km (*marathon*).

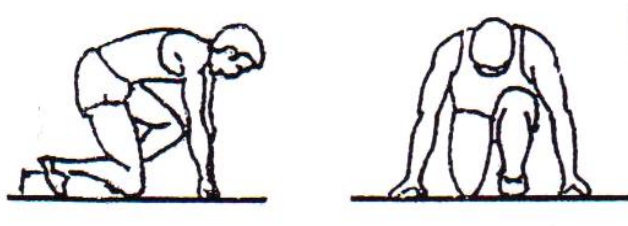
## **2. Teknik Belajar Lari**

### **a. Teknik *Start***

Untuk nomor lari jarak pendek atau *sprint*, start yang digunakan adalah *start* jongkok atau *Crouch Start*, (Eddy Purnomo dan Dapan, 2011: 25). *Start* merupakan persiapan awal seorang pelari untuk melakukan gerakan lari. Tujuan utama *start* adalah mengoptimalkan pola percepatan. Aba-aba yang digunakan dalam *start* jongkok dibagi dalam 3 fase yaitu, “Bersedia---Siap---Yak”.

Sikap permulaan, yaitu pada waktu aba-aba “Bersedia” si pelari menempatkan kedua kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1.

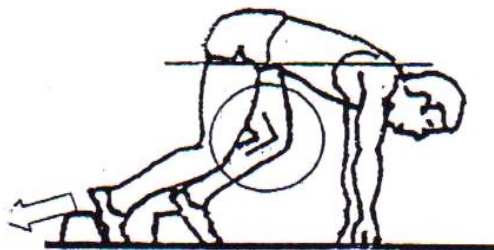
### Posisi “BERSEDIA”



Gambar 1. Posisi dan Sikap pada saat Aba-aba Bersedia  
Sumber: (Eddy Purnomo dan Dapan, 2011: 27).

Pada aba-aba “Siaap” lutut ditekan kebelakang. Lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90). Lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu serta tubuh sedikit condong ke depan. Bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.

### Posisi “SIAAP”



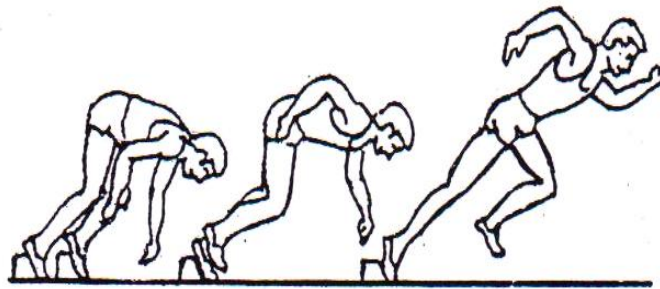
Gambar 2. Menunjukkan Posisi Badan dalam Posisi “Siaap”  
Sumber: (Eddy Purnomo dan Dapan, 2011: 27).

Pada aba-aba “Yaak” (bunyi pistol) atau *drive*. Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak keras pada start blok. Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian. Kaki belakang mendorong kuat atau singkat dan



dorongan kaki ke depan sedikit namun lebih lama. Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan, lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

#### Fase Dorong / *Drive*

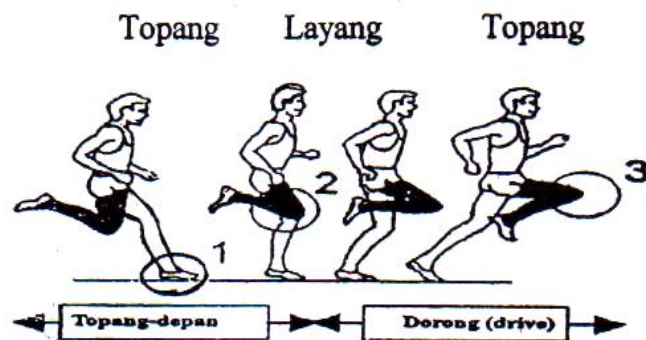


Gambar 3. Menunjukkan Gerakan “Yak”  
Sumber: (Eddy Purnomo dan Dapan, 2011: 27-28).

#### **b. Teknik Lari**

Lari cepat dapat diartikan lari menempuh jarak tertentu pada bidang datar yang harus dilakukan dengan kecepatan maksimum, (Khomsin, 2005: 31). Berlari dibagi menjadi yang pertama tahap topang terdiri dari (topang depan dan satu tahap topang dorong). Kedua tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan atau *recovery*. Tahap topang bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan. Sifat-sifat teknisnya adalah dengan mendarat pada telapak kaki (lihat gambar 1). Lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi dan kaki ayun di percepat (lihat gambar 2). Pinggang, sendi lutut dan mata kaki dari

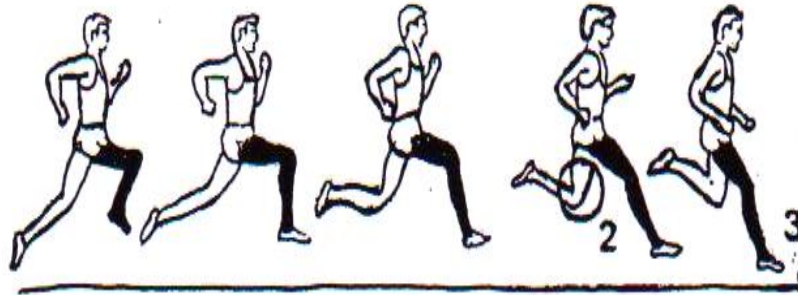
kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak. Gaya dorong ke belakang yang dihasilkan secara keseluruhan dapat diubah menjadi gerakan maju dengan kecepatan gerak yang tinggi, (Eddy Purnomo dan Dapan, 2011: 35). Pada saat kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal (lihat gambar 3).



Gambar 4. Urutan Gerak pada Tahap Topang  
Sumber: (Eddy Purnomo dan Dapan, 2011: 36).

Fase layang bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat sentuh tanah. Lutut tungkai diayun bergerak ke depan dan ke atas untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah (lihat gambar 1). Lutut tungkai topang bengkok dalam fase pemulihan, bertujuan untuk mencapai suatu bandul pendek (lihat gambar 2). Ayunan lengan aktif tapi rileks. Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang, bertujuan untuk memperkecil hambatan pada saat sentuh tanah (lihat gambar 3).

### Tahap Melayang

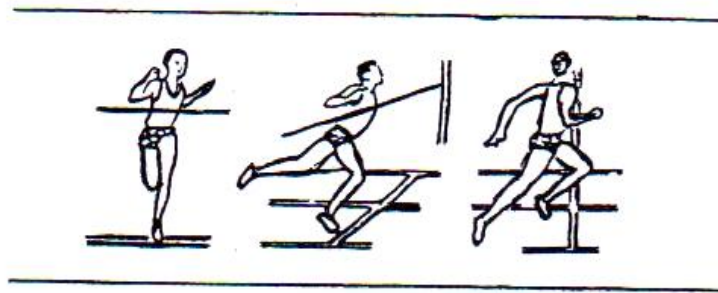


Gambar 5. Menggambarkan Tahap Melayang  
Sumber: (Eddy Purnomo dan Dapan, 2011: 36-37).

Lengan bagi pelari mempunyai fungsi yang sangat penting dalam membantu gerakan kaki, karena ayunan lengan ke belakang yang kuat akan dapat menyebabkan kaki mampu melangkah lebih jauh, (khomsin, 2005: 41). Sedangkan daya tahan yang diperlukan dalam lari *sprint* adalah daya tahan an-aerobik.

#### c. Teknik Melewati Garis Finish

Menurut Khomsin (2005: 42), teknik memasuki garis *finish* dapat ditempuh melalui tiga cara: 1) lari terus tanpa merubah sikap; 2) dada dicondongkan ke depan dengan kedua tangan di ayunkan kebelakang; 3) dada diputar dengan mengayunkan tangan ke depan sehingga bahu sebelah maju ke depan.



Gambar 6. Teknik Gerakan Memasuki Garis *Finish*  
Sumber: (Khomsin, 2005: 42).

Dalam peraturan atletik, seorang pelari dianggap sudah memasuki garis *finish* ketika salah satu bagian tubuhnya menyentuh bidang tegak garis finish.

### C. Hakikat Bermain

Bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang timbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir, ( Hurlock, 1978: 320). Menurut Hurlock yang dikutip oleh Mayke S. (2001: 53), bermain menurut jenisnya di bagi menjadi dua kegiatan yaitu bermain aktif dan bermain pasif.

#### 1. Bermain Aktif

Bermain aktif adalah kegiatan yang memberikan kesenangan dan kepuasan pada anak melalui aktivitas yang mereka lakukan sendiri. Artinya, sebagai kegiatan yang melibatkan banyak aktivitas tubuh atau gerakan-gerakan tubuh.

#### 2. Bermain Pasif

Bermain pasif adalah kegiatan yang memberikan kesenangan dan kepuasan bukan berdasarkan kegiatan yang dilakukannya sendiri.

Menurut Anggani Sudono (2001: 1), bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, member kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak. Lebih lanjut dikatakan bermain bagi anak merupakan upaya untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosi, dan sosial. Perkembangan emosi erat hubungannya dengan perkembangan sosial, meskipun masing-masing memiliki kekhususan tersendiri. Unsur-unsur yang terkait di dalam emosi adalah perhatian atau pujian. Sedangkan aspek sosial adalah interaksi yang lancar antara guru dengan anak ataupun antara anak dengan anak.

Bermain mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan fisik maupun psikis anak. Hurlock (1978: 323), menguraikan pengaruh bermain terhadap perkembangan anak sebagai berikut :

1. Perkembangan Fisik; bermain aktif penting bagi anak untuk mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuhnya. Bermain juga sebagai penyaluran kelebihan tenaga.
2. Dorongan berkomunikasi; agar dapat bermain yang baik bersama yang lain, anak harus belajar berkomunikasi dalam arti mereka dapat mengerti dan memahami apa yang dikomunikasikan teman yang lain.
3. Penyaluran bagi energi emosional yang terpendam; bermain merupakan saran bagi anak untuk menyalurkan ketegangan yang disebabkan oleh pembatasan lingkungan terhadap perilaku mereka.

4. Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan; kebutuhan dan keinginan yang biasanya tidak dapat di penuhi dengan cara lain sering kali dapat di penuhi dengan bermain.
5. Sumber belajar; bermain memberi kesempatan untuk mempelajari berbagai hal melalui buku, televisi, atau menjelajah lingkungan, yang tidak di peroleh anak dari belajar di rumah atau sekolah.
6. Rangsangan bagi kreativitas; melalui eksperimen dalam bermain, anak-anak menemukan bahwa merancang sesuatu yang baru dan berbeda dapat menimbulkan kepuasan.
7. Perkembangan wawasan diri; dengan bermain anak mengetahui tingkat kemampuannya dibandingkan dengan teman bermain. Sehingga anak dapat mengembangkan konsep dirinya sendiri.
8. Belajar bermasyarakat; dengan bermain bersama anak lain, mereka belajar bagaimana membentuk hubungan sosial dan bagaimana menghadapi masalah yang timbul dari dalam hubungan tersebut.
9. Standar moral; bermain tidak memaksakan standar moral
10. Belajar bermain sesuai jenis kelaminnya; dengan bermain anak akan menyadari bahwa mereka juga harus menerima bila ingin menjadi anggota dalam permainan.
11. Perkembangan kepribadian; dengan bermain anak akan belajar bekerjasama, murah hati, jujur, sportif, dan disukai orang.

Menurut Mulyadi (2009) secara umum sering dikaitkan dengan kegiatan anak-anak yang dilakukan secara spontan. Terdapat lima pengertian atau ciri-ciri bermain sebagai berikut :

1. Sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai instrinsik pada anak.
2. Tidak memiliki tujuan ekstrinsik
3. Spontan dan sukarela, tidak ada unsur paksaan dan dipilih oleh anak.
4. Melibatkan peran aktif keterlibatan anak.
5. Memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain.

Menurut Elizabeth Hurlock (1978: 327), faktor-faktor yang mempengaruhi permainan anak sebagai berikut :

1. Kesehatan; semakin sehat anak semakin banyak energinya untuk bermain aktif, seperti permainan dan olahraga.
2. Perkembangan motorik; permainan anak pada setiap usia melibatkan koordinasi motorik. Apa saja yang akan dilakukan dan waktu bermainnya tergantung pada perkembangan motorik mereka. Pengendalian motorik yang baik memungkinkan anak terlibat dalam permainan aktif.
3. Intelegensi; pada setiap usia, anak yang pandai lebih aktif ketimbang yang kurang pandai, dan permainan mereka lebih menunjukkan kecerdasan. Dengan bertambahnya usia, mereka lebih menunjukkan perhatian dalam permainan kecerdasan, dramatis, konstruksi, dan membaca. Anak yang pandai menunjukkan keseimbangan perhatian bermain yang lebih besar, termasuk upaya menyeimbangkan faktor fisik dan intelektual yang nyata.

4. Jenis kelamin; anak laki-laki bermain lebih kasar di banding anak perempuan dan lebih menyukai permainan dan olahraga ketimbang berbagai jenis permainan yang lain.
5. Lingkungan; anak dari lingkungan yang buruk, kurang bermain ketimbang anak lainnya disebabkan karena kesehatan yang buruk, kurang waktu, peralatan, dan ruang. Anak yang berasal dari lingkungan desa kurang bermain ketimbang mereka yang berasal dari lingkungan kota. Hal ini karena kurangnya teman bermain serta kurangnya peralatan dan waktu bebas.
6. Status Sosioekonomi; anak dari kelompok sosioekonomi yang lebih tinggi lebih menyukai kegiatan yang mahal, seperti lomba atletik, bersepatu roda, sedangkan mereka yang berasal dari kalangan bawah terlihat dalam kegiatan yang tidak mahal seperti bermain bola dan berenang. Kelas sosial mempengaruhi buku yang dibaca dan film yang ditonton anak.
7. Jumlah waktu bebas; jumlah waktu bermain terutama tergantung pada status ekonomi keluarga. Apabila tugas rumah tangga atau pekerjaan menghabiskan waktu luang mereka, anak terlalu lelah untuk melakukan kegiatan yang membutuhkan tenaga yang lebih.
8. Peralatan; peralatan bermain yang dimiliki anak mempengaruhi permainannya. Misalnya dominasi boneka dan binatang buatan mendukung permainan pura-pura, banyaknya balok, kayu, cat air, dan lilin mendukung permainan yang sifatnya konstruktif.



Menurut Mayke S. (2001: 39), menguraikan manfaat bermain bagi anak adalah :

1. Aspek fisik; apabila anak mendapat kesempatan bergerak lebih akan membuat tubuh anak menjadi sehat. Otot-otot akan tumbuh dan menjadi kuat. Anak juga dapat menyalurkan tenaga yang berlebih sehingga anak tidak merasa lesu.
2. Bagi perkembangan motorik kasar dan halus; anak akan menjadi terampil dalam setiap hal, misalnya saja anak yang sedang kejar-kejaran.
3. Aspek sosial; melalui bermain anak akan belajar berkomunikasi dengan teman sepermainannya. Anak akan mulai memahami aturan dalam permainan sehingga dapat menghindari perselisihan yang dimungkinkan timbul.
4. Aspek emosi atau kepribadian; melalui bermain anak dapat menyalurkan ketegangan yang mengganggu pada dirinya, setidaknya anak akan merasa lega dan rileks.
5. Aspek kognisi; melalui bermain anak mulai kreatif dalam melakukan sebuah ide baru dan mempunyai kemampuan untuk mengingat konsep yang dipelajarinya.
6. Untuk ketajaman penginderaan; anak melalui bermain akan mampu melatih penginderaan yang menyangkut penglihatan, penciuman, pengecapan, dan perabaan. Sehingga dapat merangsang anak untuk tidak acuh tak acuh terhadap kejadian-kejadian yang muncul.

7. Untuk keterampilan olahraga; bila anak tubuhnya sehat dan terampil maka anak dapat menekuni cabang olahraga tertentu.

Bermain merupakan salah satu metode yang dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, khususnya pembelajaran lari cepat. Pembelajaran lari cepat melibatkan bentuk-bentuk gerakan yang dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa. Hal ini menegaskan bahwa pembelajaran lari cepat melibatkan aktivitas fisik yang mampu merangsang kemampuan kebugaran jasmani serta sekaligus bersifat pembentukan penguasaan gerak keterampilan motorik. Bagi siswa pembelajaran lari cepat membosankan dan sangat melelahkan. Untuk itu pembelajaran lari cepat harus disajikan dalam bentuk permainan. Meskipun penuh aktivitas, banyak bergerak, dan melelahkan, siswa tetap merasa senang dan mengikuti pembelajaran lari cepat dengan penuh kegembiraan. Permainan untuk meningkatkan keterampilan lari cepat siswa adalah permainan yang berisi seperangkat teknik dasar lari yaitu start, saat berlari, dan memasuki garis finish. Salah satu permainan yang dapat diberikan adalah permainan berkelompok atau lomba berkelompok.

Dengan bermain diharapkan proses pembelajaran lari cepat di Sekolah Dasar Muhammadiyah Siliran dapat meningkat, siswa memperoleh suasana pembelajaran yang baru dan menyenangkan, sehingga siswa mampu menguasai teknik-teknik lari yang disampaikan oleh guru.

#### **D. Hakikat Bermain Lari**

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain, olahraga, dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur tanpa adanya tujuan pendidikan.

Menurut Suyono Ds (1996: 5), permainan atletik terbentuk dari kegembiraan dan subyek yang dihadapi. Untuk itu dalam pembelajaran lari diperlukan unsur kegembiraan agar tercapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Kegembiraan dapat diperoleh dengan bermain. Dengan bermain siswa dapat memperoleh kegembiraan dalam mengikuti pembelajaran. Bermain dalam pembelajaran lari dapat dilakukan dengan memberikan rintangan-rintangan saat berlari, dan dengan menggunakan alat bantu; seperti ban bekas, dan bilah bambu/tongkat. Bentuk permainan yang dapat dilakukan antara lain permainan penjaga pintu, lari masuk ban, lari memindahkan ban, dan permainan lainnya.

#### **E. Karakteristik Siswa Kelas V**

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira masuk masa pubertas dan masa remaja awal yang berkisar pada usia 11-13 tahun. Selaras dengan pertumbuhan fisik yang lebih stabil atau tenang sebelum memasuki masa

remaja yang pertumbuhannya begitu cepat. Perubahan nyata terlihat pada sistem tulang, otot dan keterampilan gerak. Keterampilan gerak mengalami kemajuan pesat, semakin lancar dan lebih terkontrol atau terkoordinasi dibandingkan dengan masa sebelumnya, (Elizabeth Hurlock, 1978: 318).

Menurut Rita Eka, dkk (2008: 105), anak usia sekolah dasar memiliki ciri pertumbuhan fisik, demikian pula keadaan psikisnya. Dalam usia ini dapat dilihat ciri-ciri perkembangan anak sebagai berikut:

1. Perkembangan Fisik

Pertumbuhan fisik cenderung stabil dan koordinasi yang mulai terampil. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat serta belajar berbagai keterampilan.

2. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif anak mulai terlihat lebih jelas dan konkrit. Anak mampu menggunakan kemampuan mentalnya untuk memecahkan masalah yang bersifat konkret serta mampu berpikir logis terhadap objek yang konkret pula.

3. Perkembangan Bahasa

Anak lebih baik dalam menggunakan bahasa dalam berkomunikasi secara lisan, komunikasi dengan orang lain sudah terkendali dan terkontrol.

4. Perkembangan Emosi

Anak mulai belajar mengontrol emosi bahwa ungkapan-ungkapan yang tidak baik akan diabaikan orang lain atau teman sebayanya.

## 5. Perkembangan Moral

Perkembangan moral ditandai dengan kemampuan anak untuk memahami aturan, norma, dan etika yang berlaku di masyarakat. Dalam perkembangan ini anak sudah berani merubah hal yang salah menjadi benar dalam situasi tertentu.

Menurut Sri Rumini (1993: 93), anak usia sekolah dasar adalah masa-masa remaja awal, yaitu dalam usia 12-13 tahun. Pertumbuhan fisik belum mencapai kesempurnaan, demikian pula psikisnya. Anak pada masa ini memiliki ciri-ciri khas sebagai berikut:

### 1. Keadaan Perasaan dan Emosi

Keadaan emosi sangat peka, sehingga tidak stabil. Remaja awal dilanda pergolakan, sehingga selalu mengalami perubahan dalam perbuatannya. Misalkan saja dalam mengerjakan tugas mula-mula siswa bergairah tiba-tiba menjadi enggan.

### 2. Keadaan Mental

Kemampuan mental khususnya kemampuan pikirannya mulai sempurna/kritis dan dapat melakukan abstraksi. Mulai menolak hal-hal yang kurang dimengerti maka sering terjadi pertentangan yang dapat menimbulkan perselisihan. Pada masa remaja awal biasanya benci atau tidak cocok dengan jenis lain. Namun dimasa akhir remaja awal sudah tertarik dengan jenis lain terutama bagi anak perempuan.

### 3. Keadaan Kemauan

Kemauan atau keinginan mengetahui berbagai hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan orang lain. Anak pria mencoba merokok, anak perempuan mulai mencoba bersolek.

### 4. Keadaan Moral

Pada masa awal remaja dorongan seks sudah cenderung memperoleh pemuasan, sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian. Sehingga menyebabkan munculnya tanggapan tidak sopan dari masyarakat.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak kelas V merupakan usia di mana anak sangat rentan terhadap perkembangan serta perubahan fisik, mental, dan emosional yang belum sempurna sehingga perlu pendekatan yang baik.

## **F. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan ini mempunyai tujuan atau manfaat sebagai acuan atau penguat teori yang sudah ada dan juga sebagai acuan peneliti karena judul yang diambil hampir sama. Adapun penelitian relevan yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasih Nurulfiati pada tahun 2009 dengan judul “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat dengan Metode Bermain pada Siswa Kelas III SD 1 Negeri Sambirata”. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar lari cepat siswa kelas III SD 1 Negeri Sambirata. Subjek penelitian seluruh siswa kelas III terdiri

atas 12 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data dengan mengamati proses pembelajaran selama tindakan dilakukan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif dan analisis kualitatif. Skor akhir setelah tindakan menunjukkan adanya peningkatan sebesar 14,5 %. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat siswa kelas III SD 1 Negeri Sambirata.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mujiono pada tahun 2009 dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat dengan Metode Bermain pada Siswa Kelas V SD 1 Negeri Kalipuring Purworejo”. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD 1 Negeri Kalipuring Purworejo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat siswa kelas SD 1 Negeri Kalipuring Purworejo. Hasil Penelitian menunjukkan adanya peningkatan pada motivasi siswa 95% anak kategori baik, 5% anak kategori cukup. Untuk kerjasama 92% kategori baik, 8% anak kategori cukup. Sedangkan untuk perkembangan gerak lari cepat 92% anak kategori baik, 8% kategori cukup.

#### **G. Kerangka Berpikir**

Pada pembelajaran lari cepat seorang guru berperan penting dalam menentukan kualitas pembelajaran yang dilaksanakan. Seorang guru dituntut untuk dapat menyampaikan materi pelajaran lari cepat dengan baik, Untuk itu

pembelajaran lari cepat harus disajikan dalam bentuk permainan. Meskipun menggunakan banyak tenaga dan banyak gerak siswa tetap merasa senang mengikuti pembelajaran.

Pembelajaran melalui bermain adalah salah satu model pembelajaran aktivitas jasmani yang merupakan salah satu metode yang tepat dimana keaktifan dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran sambil bermain mereka sudah melaksanakan kegiatan jasmani. Bermain dalam pendidikan jasmani dapat menggunakan alatn bantu sebagai rintangan-rintangan agar anak lebih merasa senang.

Dengan bermain diharapkan proses pembelajaran lari cepat pada kelas V SD Muhammadiyah Siliran dapat meningkat. Hal ini dikarenakan melalui bermain dapat merangsang siswa dan memotivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan semangat dan merasa senang.